

五穀米黒豆ごはん



材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 米	60	洗米をする	①分量の水に、米・五穀米・黒豆を加え炊飯する
* 五穀米	10		
* 乾燥黒豆甘煮	10		
水	75		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
283	6.2	1.6	Tr	10	24	0.6	1.1	0	0.30	0.04	0	0.9